

Você sofre de envelhecimento precoce?

Faça o teste e descubra se o declínio hormonal interfere na sua vida

• Se você tem mais de 30 anos e apresenta distúrbios de sono, menopausa ou andropausa, fadiga e irritabilidade é melhor procurar um médico, pois pode estar sofrendo de envelhecimento precoce. O problema, que aparece tanto em homens quanto em mulheres, pode estar relacionado ao tipo de vida que levam.

— Os hábitos que todos devem ter é comer bem, ter qualidade de vida com a prática de

exercícios físicos e ingerir algumas vitaminas que possam retardar esse estresse físico e mental — ensina Jacqueline Serra (2711-8831), pós-graduada em Medicina Ortomolecular e Antienvhecimento.

No teste a seguir, conte três pontos para cada resposta sim do grupo 1; dois pontos para cada resposta sim do grupo 2; e um ponto para resposta sim do grupo 3. Some e descubra o resultado. ■

VEJA AS PERGUNTAS

Grupo 1

• 1.1) Tem menstruação irregular?

a) Sim b) Não

• 1.2) Perde o interesse pelo parceiro?

a) Sim b) Não

• 1.3) Chora sem causa aparente?

a) Sim b) Não

Grupo 2

• 2.1) Mamas e nádegas são flácidas?

a) Sim b) Não

• 2.2) Tem irritabilidade e explosões de raiva?

a) Sim b) Não

• 2.3) E fadiga e desânimo?

a) Sim b) Não

Grupo 3

• 3.1) Tem insônia e sonhos estranhos?

a) Sim b) Não

• 3.2) É ansiosa?

a) Sim b) Não

• 3.3) Tem perda de memória?

a) Sim b) Não

RESULTADO

Abaixo de 10 pontos: Ainda não há com o que se preocupar. As taxas hormonais estão equilibradas.

De 10 a 15 pontos: Presença de envelhecimento hormonal moderado, equivalente à idade biológica entre 40 e 60 anos, já necessitando de uma avaliação médica e alguns exames para descobrir se uma reposição hormonal é o mais indicado. Neste caso, é recomendável também ingerir vitaminas C e E que são antioxidantes e protegem as células dos danos que os radicais livres podem provocar. A ingestão de Ômega 3 também é aconselhável e importante pra a saúde do corpo. É o momento de se manter alerta, pois o organismo está com um possível déficit hormonal.

Mais de 15 pontos: Envelhecimento hormonal severo, com idade biológica equivalente a mais de 60 anos. O recomendado é procurar um especialista para que a reposição hormonal seja efetuada da maneira correta e mais indicada a cada organismo.